

DĖMESIO LAVINIMO PRATIMAS VAIKAMS



BORUŽĖLĖ

Pratimas skirtas mažų vaikų baziniams dėmesingumo įgūdžiams lavinti. Pratimas yra atliekamas gulint (arba sėdint). Paprašykime vaiko užmerkti akis, klausytis istorijos ir įsivaizduoti, kas pasakojama.

- ✚ Įsivaizduokime mažą, gražią, linksmą boružėlę...
- ✚ Dabar pabandykime įsivaizduoti, kad ta mažytė boružėlė pradeda lipti ant mūsų nykščio... Kutena, tiesa?... Gal ji sugalvojo apeiti visus mūsų pirštus vieną po kito, kaip per kokius kalnus? Ji nusprendžia kilti ir judėti nuo vieno piršto ant kito ir tiek...
- ✚ Jei mes ir pajudiname savo pirštus, boružėlė taip tvirtai įsikimba į juos, kad nenukrenta...
- ✚ Ji atkakliai keliauja visais pirštais, kol juos apeina... Po to nueina prie delno ir pasižvalgo po jį. Pabandykime smalsiai ir atidžiai pasekti boružėlės kelią, pastebėdami, kur ji eina.
- ✚ Dabar galime įsivaizduoti, kad ji nusprendžia pasivaikščioti ir po kitas kūno vietas...
- ✚ Pradžioje ji atsiranda ant kojos viršaus... O, kaip smagu..., čia jau lengvesnis kelias...
- ✚ Ji lipa ir lipa aukštyn per blauzdą... Ir staiga pamato didelį kalną, tai mūsų kelio sąnarys... Gerai..., boružėlė ropoja toliau šlaunimi link pilvo... Oop..., ji įkrenta į bambą... Bet boružėlei tai nėra motais...
- ✚ Ji ropoja toliau link krūtinės... Staiga boružėlė pajaučia mūsų širdelės dunksėjimą, bet ji neišsigąsta ir lipa aukštyn...
- ✚ Perėjus kaklą, ji patenka prie burnos, kur daug seilių ir šlapia... O kas gi čia?... Iš kur šis vėjas?... Pasirodo boružėlė priėjo nosies šnerves, kuriomis mes kvėpuojame... Nosis pučia lyg milžiniškas ventiliatorius, ir traukia kaip didelis siurblys...
- ✚ Nieko tokio..., lipame aukštyn...
- ✚ Pagaliau boružėlė priėjo galvos viršūnę, mūsų plaukus...
- ✚ Čia tikras miškas mažajai boružėlei, yra čia didelių „augalų“, daug didesnių už pačią boružėlę...
- ✚ Pasmalsavo boružėlė kiek norėjo, apėjo visą mūsų kūną ir... nuskrenda patenkinta savimi ir mumis...



Parengė psichologė Vilma Šamonskienė